

# 上吐下泻还头疼“冰箱病”作怪



在高温炙烤和闷热桑拿的天气模式煎熬下,从冰箱取出的冷饮、水果、冰激凌以及各种需要低温保鲜的食品,在满足口腹之欲的同时,你的肠胃也可能付出代价。你可知道,两大不怕冷的致病菌或许就潜伏在你的冰箱里,再加上贪食冷饮,小心“冰箱病”找上门。

□ 据《北京青年报》

## 冰箱食物食用不当易致病

北京市疾控中心营养与食品卫生所王丽丽介绍,“冰箱病”是指人以不适当的方式食用了存放在冰箱中的食物后出现的腹痛、腹泻、呕吐等肠胃道不良反应。

“冰箱病”为什么会找上你?其原因一方面是,冰箱取出的食品温度与人体温度相差较大,若快速进食,可反射性地引起血管收缩,血流量减少,导致生理功能失调,诱发头痛、上腹阵发性绞痛、恶心、呕吐等症状。另一方面,很多人习惯认为冰箱就是“保险箱”,无论是生、熟食品,只要放入冰箱就不会变质。专家表示,这是错误的。其实,冰箱内存活着种类丰富的微生物,冰箱中存放的食品成为其重要污染源,如果没有正确食用就可能会导致食源性疾病的发生。

## 四种“冰箱病”要注意

“冰箱头痛”你知道吗?陕西省宝鸡市营养学会国家一级营养师王亮介绍,如果立即进食刚从冰箱冷冻室取出的食品,将明显刺激口腔黏膜,反射性地引起头部血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等症状。

此外,冰箱如果不经常清洗,冷冻机的排气口和蒸发器处很容易繁殖真菌,过敏性体质者或儿童吸入这种带菌的空气后,很容易出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷、气喘等症状,临床称为“冰箱肺炎”。

冰箱胃炎和冰箱肠炎也比较常见,特别容易在中老年人和小孩身上出现。短时间大量摄入冰箱内的冷藏或冷冻食物,胃肠在受到强烈的低温刺激后,会诱发上腹阵发性绞痛、腹泻、呕吐等症状。

## 两大抗冻致病菌潜伏

冰箱冷藏室的温度一般为2~8℃,有些抗冻的

嗜冷菌生长活跃。常见的可以引起疾病的嗜冷菌有李斯特菌和耶尔森菌。

**李斯特菌** 若不小心吃了被李斯特菌污染的食物,健康人可出现发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、关节痛等症状,大多2~3天病情自行消退,一般不需抗生素治疗。北京清华长庚医院急诊科住院医师马士程特别提醒,如果家中有老人、孕妇、长期使用激素、肿瘤、器官移植后、糖尿病、终末期肾病、肝病等免疫功能受损的人,李斯特菌的感染导致的后果可能非常严重。

**耶尔森菌** 它污染食品后,如果食用前没有加热或清洗干净,易引起疾病,主要表现为腹泻、肠炎等。重者可引起呼吸系统、心血管系统的并发症。大部分耶尔森菌感染不需要治疗,若病情严重或免疫力下降,需使用抗生素治疗。

## 专家支招赶走“冰箱病”

炎炎夏季,如何预防“冰箱病”呢?

**放置一段时间** 从冰箱取出的食物,如冷饮、冷食等,宜在室温下放置一段时间后再食用。对于能加热的食物,应彻底煮熟后再食用。

**免疫力低下人群少食生冷** 儿童、孕妇、老年人、免疫力低下人群以及脾胃虚弱、消化能力较差的人尤其要注意。

**夏季每周清理冰箱** 冰箱应定期清理、除菌,夏季建议每周一次。正确的流程是断电、清空、用小苏打或洗洁精彻底清洗冰箱内部并风干。

**食品分区摆放** 冰箱内的食品摆放应分区分类,生熟分开,防止交叉污染。可用塑料袋、保鲜膜或保鲜盒封装。

**食物不宜塞满** 冰箱内食物不要放得太满,要留一些空隙,以保证食物内部达到理想温度。

# 睡不好血压高,快调整生活细节

在心血管专科门诊,常有患者连声追问:“我的高血压与睡眠不好有关系吗?”“是因为高血压,我才会睡得越来越差吗?”……睡不好确实会导致血压飙升,除了要调整好睡眠规律、保持心情舒畅外,更多生活细节的调整尤其值得注意。

睡眠是人体正常的生理需要,可消除疲劳、提高免疫力、恢复机体良好的功能状态,在人体新陈代谢、神经体液调节中发挥着重要作用。研究表明,睡眠时间缩短,可增加高血压的患病风险,同时合并失眠的高血压患者血压变异性增大,其血压变异程度与睡眠障碍严重程度呈正相关。

心血管病门诊里,经常可以见到长期睡眠不好

与其高血压的发生有密切关系的患者。根据临床观察,多数失眠者的基本病因在于情志不遂、心有牵挂、肝气郁结、气郁化火,或者年老体弱、久病伤血、心血不足。因此,治疗与之相关的高血压,首先是做好睡眠规律的调整、保持情志舒畅。第二,调整好与睡眠相关的生活细节,包括:晚餐尽量食用清淡、易消化的食物,且不要吃得过饱;睡前不要饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品;把手机放在卧室以外的地方;戒烟、限酒,增加运动量;每天尽量在晚上11时前躺在床上,睡前听听轻音乐,创造良好舒适的睡眠环境等。

□ 据《快乐老年报》

## 生活百科

### 三伏天最该防“寒”

很多人以为伏天里要一心防暑,但事实正好相反,千万不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。许多人在三伏天常做的洗冷水澡、趟凉水、吹空调、喝冷饮、吃凉菜、吃冰镇水果等,都是导致寒气入体的根源。

专家建议,在三伏天里可以多喝点姜茶来散寒发汗,适当吃点羊肉强身健体,用温水泡脚让湿气随着汗水散发出去。另外,体内有寒湿的人还可自制一个艾叶垫,经常坐一坐,能散寒止痛。具体做法是:用艾叶500克,晒干,揉碎,用纱布包制成坐垫。

□ 据《中国妇女报》

## 夏季晒太阳有讲究

除了有光线性皮肤病或对光过敏的人群不要晒太阳,一般人都可以选择合适的时间适当跟阳光“亲密接触”。不过,夏天晒太阳也有讲究。

**讲究时间** 以上午9时~10时和下午4时~5时这两个时间段为宜,这两个时间段的紫外线中的A光束成分较多,是储备体内维生素D的大好时间,每天晒半小时左右就可以。

**讲究部位** 可根据个人的情况,晒头顶、晒后背、晒手脚。不过,夏天晒太阳时一定要穿戴防晒衣物将有痣的部位遮盖起来。

**讲究穿着** 晒太阳时最好不要穿黑色衣服,摘掉帽子和手套,最好在户外或宽敞的阳台上晒太阳,不要隔着玻璃窗。

□小牧

## 健康养生

### 爱吃糖会导致皮肤变差

最近,控糖、抗糖化成为抗衰的热点话题。研究发现,多余的糖分会造成血液含糖量增加,促进糖化反应。糖化反应主要是指血液中的糖附着在胶原蛋白上,使胶原蛋白结构发生改变,生成了糖基化终产物,使胶原蛋白变得更加脆弱,失去原有的弹性,导致皮肤变差。

需注意的是,并不是不吃糖就万事大吉,在动物食品等脂肪含量高的食品中,往往含有大量的糖基化终产物,尤其是用烧烤、油炸、干煸等方法烹饪的食物。

□ 综合

## 明星食谱或伤身,不推荐模仿

女星杨幂日前在微博晒出食谱——午餐只吃7颗水饺,晚餐只吃沙拉。一些明星总在微博晒食谱,在专家看来,这些标榜健康营养的食谱其实并不健康。

**明星饮食或许并不健康** 杨幂的食谱对热量严格进行控制,她的午餐只吃7颗水饺,晚餐则吃有马铃薯、牛油果、玉米、生菜等配成的沙拉。而此前,林心如也晒出过午餐食谱,盘子里仅有几颗西兰花和一点鸡胸肉,分量非常少。

牛油果在各路明星的食谱中几乎都有,华中科技大学协和医院临床营养科主任蔡红琳说,明星爱吃牛油果,或许是相信其能降低胆固醇、减肥。其实,牛油果中的脂肪含量甚至超过普通猪肉,一颗的热量相当于三小碗米饭。

**不吃米饭的行为不能模仿** 很多明星都公开透露,自己不吃或很少吃米饭、主食。知名舞蹈家杨丽萍曾曝光过自己从来不吃米饭,每天只喝点鸡汤,吃几片牛肉和几个小苹果。浙医二院营养科主任张片红说,不吃主食会造成低血糖甚至影响脏器功能。哪怕要减肥,一天也应吃至少200克主食。其实,有些主食虽富含淀粉,但也能帮助减肥,如糙米、山药、莲藕、玉米、绿豆、芋头等。

□ 据《北京青年报》《华西都市报》